

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района

Принято на Педагогическом совете
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
Протокол № 3 от «14» 08. 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
С.В.Салдин
Приказ № 34 от «31» 08. 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Легкая атлетика»
(бег на короткие, средние и длинные дистанции)

Срок реализации – 3 года
Возраст обучающихся – 7-18 лет

Составители:
заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,
тренер-преподаватель Афоненко А.А.,
тренер-преподаватель Кулаков С.А.

г. Конаково
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 1 |
| 2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК | 4 |
| 3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 5 |
| 4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 6 |
| 4.1. Теоретическая подготовка..... | 6 |
| 4.2. Практическая подготовка | 7 |
| 4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)..... | 7 |
| 4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП) | 8 |
| 4.2.3. Техническая подготовка | 9 |
| 4.2.4. Тактическая подготовка | 10 |
| 5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН | 12 |
| 6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ..... | 13 |
| 7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 14 |
| 8.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ..... | 16 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 17 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 18 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель Программы – осуществление физкультурно-оздоровительной, образовательной и воспитательной деятельности, направленной на укрепление здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Исходя из целей, задачи Программы состоят в следующем:

Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям легкой атлетики;

- владению техническими элементами легкой атлетики в соответствии с правилами легкой атлетики;

- обучение самостоятельному проведению тренировочных занятий;

- обучение основам техники бега;

- гигиенические знания, умения и навыки, режим дня;

- история развития легкой атлетики.

Воспитательные:

- формирование общественной активности;

- формирование культуры общения и поведения в коллективе;

- организация досуга детей в свободное от школы время;

- содействие в формировании санитарно-гигиенических и организаторских навыков

в физической культуре;

- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных спортсменов;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек.

Развивающие:

- популяризация вида спорта легкая атлетика среди детей и подростков;
- развитие мастерства в данном виде спорта;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости;
- развитие способностей (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения техническими навыками легкой атлетики.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных легкоатлетов; преимущество в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся; воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия в овладении техникой легкоатлетических упражнений, развитием физических качеств.

Программа разработана для детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и желающих заниматься видом спорта легкая атлетика. Данная Программа помогает обучающимся в освоении основ легкой атлетики, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Программа предназначена для обучающихся от 7 до 18 лет. Занятия проводятся с объединением детей в группы по возрасту. В группы принимаются все желающие. Каждый обучающийся должен иметь медицинский допуск. Число занимающихся в спортивно – оздоровительных группах по легкой атлетике должно быть не меньше 15 человек. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний или сдачи контрольно – переводных нормативов.

Программа по легкой атлетике реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы. Программа рассчитана на 3 года. 1-й год обучения – 264 часа в год, 2-й год – 264 часа в год, 3-й год – 264 часа в год.

Форма обучения по Программе очная.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными обучающимися, самостоятельные тренировки по индивидуальному заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований.

Реализация Программы осуществляется с помощью следующих методов:

- словесные (устное изложение, беседа, лекции и др.)
- наглядные (показ иллюстраций, показ тренером-преподавателем техники и др.)
- практические (тренировочные упражнения, участие в соревнованиях и др.)

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов, технических элементов, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру-преподавателю целесообразно подробно анализировать детали.

Занятия по Программе проводятся в спортивно-оздоровительных группах в следующем режиме:

- 1-й год обучения - 6 часов/неделю;
- 2-й год обучения – 6 часов/неделю;
- 3-й год обучения – 6 часов/неделю.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме выполнения нормативов согласно своему возрасту в конце учебного года.

Результатом освоения программы является:

- укрепление здоровья обучающихся и их гармоничное развитие;
- воспитание морально-волевых качеств;
- вовлечение в систему регулярных занятий физкультурой и спортом;
- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде легкой атлетики (бег);
- развитие физических качеств;
- создание предпосылок для достижения спортивных результатов сообразно способностям.

Результативность освоения Программы обучающимися может быть определена с помощью педагогического наблюдения и педагогического анализа зачетов, выполнения обучающимися заданий, участия в соревнованиях, активности обучающихся на тренировках и др.

Итоги реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика» проводятся в форме выполнения нормативов, участия в соревнованиях.

2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных легкоатлетов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка легкоатлетов.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – легкой атлетики (бег), выбор спортивной специализации и выполнение нормативов.

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет продолжительность учебного года и учебных занятий, продолжительность каникул, внеаудиторных занятий, даты начала и окончания учебного года, сроки проведения промежуточной аттестации и режим занятий.

1.Продолжительность учебного года – 52 недели

2. Продолжительность учебных занятий – 44 недели

3. Продолжительность каникул:

- осенние и весенние каникулы – занятия по расписанию;

- зимние каникулы – с 01 января 2023г. по 08 января 2024г.

- летние каникулы:

с 01 по 30 июня 2024г. летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей (21 день), учебно-тренировочные занятия по расписанию;

с 01 июля по 11 августа 2024г. – на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске (42 дня)

4. Продолжительность внеаудиторных занятий:

- с 01 по 30 июня 2024г. – летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей;

- с 16 по 30 августа 2024г. – учебно-тренировочные сборы;

- спортивные соревнования – в течение учебного года

- с 01 июля по 11 августа 2024г. – самостоятельная работа на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске.

5. Дата начала учебного года – 01 сентября 2023г.

6. Дата окончания учебного года – 31 августа 2024г.

7. Режим занятий в спортивно-оздоровительных группах по легкой атлетике:

- 2-й год обучения – 4 раза в неделю: 2 раза по 2 астрономических часа., 2 раза по 1 астрономическому часу.

Основание – Приказ №634 Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г.

8. Сроки проведения промежуточной аттестации – май-июнь 2021 года.

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи тестирования (контрольно-переводные нормативы). Каждому виду спорта соответствуют определенные контрольно-переводные нормативы.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе – это:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовой техникой (основами) легкой атлетики (бег).

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа подготовки по легкой атлетике представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план

| Название темы | Спортивно-оздоровительный этап | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------|------------|
| | 1-ый год | 2-ой год | 3-ий год |
| Теоретическая подготовка | 18 | 16 | 15 |
| Общая физическая подготовка | 96 | 93 | 93 |
| Специальная физическая подготовка | 54 | 57 | 60 |
| Технико-тактическая подготовка | 78 | 74 | 70 |
| Игровая подготовка | 12 | 16 | 18 |
| Соревнования | 2 | 4 | 4 |
| Контрольно-переводные испытания | 4 | 4 | 4 |
| Всего | 264 | 264 | 264 |

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы направлено на:

- создание условий для личностного развития обучающихся;
- его позитивную социализацию;
- социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию;
- формирование у обучающихся универсальных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

4.1. Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной подготовки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру-преподавателю в ходе занятий приобрести в лице обучающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Вопросы по теоретической подготовке представлены ниже.

1.История развития легкой атлетики в России.

Легкая атлетика в дореволюционной России. Развитие легкой атлетики в СССР. Легкая атлетика в современной России.

2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средство укрепления здоровья и приобретения жизненно важных умений и навыков.

3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Понятие о спортивной подготовке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Средства спортивной тренировки. Роль спортивного режима. Физические качества и их развитие. Основные сведения о технической подготовке и ее значение для роста спортивного мастерства.

4.Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Основные сведения о спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм спортивной классификации. Юношеские разряды легкой атлетики, правила соревнований, общероссийские антидопинговые правила.

5.Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Сведения по анатомии скелета, соединений костей и мышц. Нервно мышечные передачи системы кровообращения. Регуляция обмена веществ.

6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

7. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни.

Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание при занятиях спортом. Принципы закаливания.

8. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Сущность самоконтроля и его роль при занятиях спортом.

9. Основы спортивного питания.

Режим питания, калорийность, компоненты питания.

10. Техника безопасности при занятиях спортом.

Подготовка места занятия. Правила поведения. Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировки.

11. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.

Формирование личности. Воспитание спортивного характера. Развитие специальных психических качеств. Воспитание способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Средствами общей физической подготовки обучающихся легкой атлетики являются разнообразные физические упражнения.

Задачами обучения и тренировок являются:

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у обучающихся способностей проявлять быстроту, силу, выносливость и другие физические качества;
- создание условий для специализации в других видах легкой атлетики.

В спортивно-оздоровительных группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие силу, гибкость, ловкость. Много времени должно уделяться спортивным играм (футбол, баскетбол и др.), эстафетам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия применяются для разогревания мышц и подготовки организма к работе.

Наибольшую нагрузку у бегунов несут мышцы опорно-двигательного аппарата, и часто это приводит к травматизму, особенно у молодых спортсменов. Этого можно избежать, если в течение всего периода подготовки соблюдать правильное соотношение специальных и общеразвивающих упражнений.

Упражнения из других видов спорта. Упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные, упражнения на гимнастической скамейке. Простейшие висы, упоры, подъемы. Упражнения с гимнастической палкой, скакалками, набивными мячами. Различные кувырки: вперед, назад, боком. Через правое и левое плечо стойка на лопатках, стойка на руках, «мостик», «полушпагат», «шпагат», «колесо».

Упражнения на силу, выносливость. Придавая большое значение силовой подготовке юных легкоатлетов, необходимо так строить тренировочные занятия, чтобы упражнения были разнообразными и эмоциональными по исполнению. Наиболее эффективными являются упражнения с набивными мячами. Они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств. Вес набивных мячей подбирается в соответствии с подготовленностью обучающегося. Последовательность выполнения упражнений следующая:

- круговые вращения;
- наклоны вперед, назад, в стороны;
- броски вперед, назад, сбоку;
- толчки одной рукой;
- толчки двумя руками от груди;
- броски из-за головы;
- толчки от груди с подскоками.

Каждое упражнение выполняется не менее 10-12 раз в быстром темпе. Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было поймать и быстро отдать в толчке или броске.

Упражнения на снарядах. Наиболее распространенными снарядами, применяемыми в подготовке бегунов, являются перекладина, гимнастическая стенка или скамейка, которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра.

Упражнения на перекладине и гимнастической стенке:

- подтягивание на руках;
- подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног;
- в висячем положении на перекладине поднять прямые ноги в положение «угол» и держать 5-10 секунд.

Упражнения на скамейке:

- лежа на животе (ноги фиксируются в упоре или партнером) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице;
- лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад.

Спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, подвижные игры и эстафеты). Большое внимание стоит уделять эстафетам и играм. Постепенное увеличение объема бега и прыжков в эстафетах, что благоприятно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств, а также развивает координацию и ловкость, что оказывает немаловажную роль в развитии спринтерских способностей у обучающихся.

4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Задачами тренировок являются развитие специальных физических качеств, влияющих на результат в беге на средние дистанции – общей выносливости, скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств, развитие гибкости, тактической и технической подготовки.

У юных легкоатлетов для достижения результатов в беге необходимо развивать следующие качества:

- выносливость – кроссовый бег, спортивные игры, любимые циклические упражнения;
- специальная выносливость – повторный бег, интервальный бег, переменный бег на отрезках 150-400 метров;
- скоростная выносливость – бег (упражнения), выполняемые в анаэробном режиме;

- скоростно-силовые качества – упражнения с отягощениями, бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения выполнение специальных беговых упражнений, барьерный бег, спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол и др.);
- гибкость – выполнение упражнений на растягивание, релаксацию и гибкость;
- техническая подготовка – обучение технике бега по дистанции, по выражу, технике финиширования.

Для улучшения результативности выступления в соревнованиях на выбранной дистанции юному легкоатлету необходимо использовать средства СФП. На каждом последующем этапе подготовки процент соотношения СФП к ОФП увеличивается.

4.2.3. Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению результатов. При этом всегда следует учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение обучающегося к тренировкам на всех этапах совершенствования. Обучающийся не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Чем богаче у обучающегося запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует технику. Создавать запас двигательных навыков путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

Изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит процесс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не только от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений.

Бег на короткие дистанции. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого старта, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной

интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжки в длину.

Бег на средние и длинные дистанции. Создание правильного представления о технике бега; определение индивидуальных особенностей в технике бега обучающихся; обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него; обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта; ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции; обучение простейшим тактическим вариантам в беге и дистанции. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах). Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 метров, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд: «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60-120 метров с переключением на финишное ускорение.

Основными средствами тренировки являются: спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам и различные виды эстафет; равномерный кросс 35-45 минут; бег на отрезках 30-60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа и др.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120-150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

4.2.4. Тактическая подготовка

Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей обучающегося для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Наибольшую роль тактика играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции. Тактическое искусство позволяет обучающемуся эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, соревнованиях;
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и внешних условий.

На основе этих задач обучающийся вместе с тренером-преподавателем разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После

соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности обучающегося и его техническое мастерство.

5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план отражает содержание Программы, раскрывает последовательность изучаемых тем, составлен в соответствии с заявленными сроками и этапами на весь период обучения и оформляется в таблице.

Учебно-тематический план определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия.

Учебно-тематический план представлен в таблице 2.

Таблица 2

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Год обучения | | | | | |
|-------|-----------------------------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 1-ый год | | 2-ой год | | 3-ий год | |
| | | теория | практика | теория | практика | теория | практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 18 | - | 16 | - | 15 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка | 10 | 86 | 6 | 87 | 6 | 87 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 8 | 46 | 6 | 51 | 6 | 54 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 10 | 68 | 10 | 64 | 10 | 60 |
| 5. | Игровая подготовка | - | 12 | - | 16 | - | 18 |
| 6. | Соревнования | - | 2 | - | 4 | - | 4 |
| 7. | Контрольно-переводные испытания | - | 4 | - | 4 | - | 4 |
| | ИТОГО часов | 46 | 218 | 38 | 226 | 37 | 227 |
| | | 264 | | 264 | | 264 | |

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность обучения по Программе на спортивно-оздоровительном этапе определяется в виде сдачи нормативов по общей физической и специальной подготовке и оценивается по системе «зачет»/«незачет».

При выполнении контрольных нормативов должна прослеживаться тенденция к улучшению результатов.

Нормативы по общей физической подготовке представлены в таблицах 3. Все результаты сдачи нормативов тренер-преподаватель заносит в таблицу и по итоговым результатам оценивает будет ли переведен обучающийся на следующий год или нет.

Таблица 3

Нормативы по общей физической подготовке

| № п/п | Физическое качество | Контрольные упражнения | Количество раз | | |
|-------|----------------------------|-----------------------------|---|---|---|
| | | | СОГ-1 | СОГ-2 | СОГ-3 |
| 1. | Быстрота | Бег 30 метров (сек.) | ю 4,5 – 6,6 д 5,1 – 6,6 | ю 4,5 – 6,6 д 5,1 – 6,6 | ю 4,5 – 6,6 д 5,1 – 6,6 |
| 2. | Выносливость | Бег 100 метров (сек.) | ю 12,5 – 20,0 д 15,5 -20,0 | ю 12,5 – 20,0 д 15,5 -20,0 | ю 12,5 – 20,0 д 15,5 -20,0 |
| | | Бег 800 метров (сек.) | ю.,д. с 7 до 10 лет без у/в ю 2.20,0-2.55,0 д 2.50,0-3.20,0 | ю.,д. с 7 до 10 лет без у/в ю 2.20,0-2.55,0 д 2.50,0-3.20,0 | ю.,д. с 7 до 10 лет без у/в ю 2.20,0-2.55,0 д 2.50,0-3.20,0 |
| 3. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | ю 115 – 210 д 115-190 | ю 115 – 210 д 115-190 | ю 115 – 210 д 115-190 |

1. Бег на 30, 100, 800 метров.

Выполняется по дорожке стадиона (старт произвольный). В каждом забеге участвует не менее двух человек, результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Дистанцию 800м обучающиеся до 10 лет пробегают без учета времени.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение по Программе направлено на организацию досуга детей и подростков, развитие способностей в достижении спортивных целей.

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, спортивно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Дети, начинающие обучение по Программе, познают основы технических элементов легкой атлетики и разнообразие приемов, разновидность подач. Продолжая заниматься, они оттачивают приемы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что их трудолюбие дает рост в результатах на соревнованиях. Сдавая систематически физические и технические нормативы, обучающиеся видят свой рост в обучении легкой атлетикой. Участие в соревнованиях придает уверенность для дальнейшего прогресса и желания добиться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

Итоговый контроль (промежуточная аттестация между годами обучения) проводится в конце учебного года в виде сдачи нормативов по общей физической и специальной подготовке. При успешном освоении Программы должна наблюдаться положительная динамика улучшения показателей нормативов.

Программа реализуется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, технической и тактической.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: **общепедагогических и спортивных.** **Общепедагогические** или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся, при условии соблюдения требований индивидуально-дифференцированного подхода (учет возрастных и индивидуальных психологических особенностей, уровня физического развития каждого обучающегося). В процессе обучения происходит глубокое изучение особенностей каждого обучающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку. Также осуществляется работа по технико-тактической подготовке. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Тренировочное занятие строится по типовой структуре занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части тренировки характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению техник легкой атлетики. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Результатом освоения программы является:

- укрепление здоровья обучающихся и их гармоничное развитие;
- воспитание морально-волевых качеств;
- вовлечение в систему регулярных занятий физкультурой и спортом;
- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде легкой атлетики (бег);
- развитие физических качеств;
- создание предпосылок для достижения спортивных результатов сообразно способностям.

8. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень необходимого оборудования, инструментов, материалов и др.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический (таблицы, схемы, рисунки, плакаты и др.);
- дидактические пособия (раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, упражнения и др.).

Образовательная деятельность по легкой атлетике проходит в спортивном зале или на стадионе. Для обучающихся и тренеров-преподавателей имеются раздевалки и душевые комнаты.

Для реализации Программы по легкой атлетике необходимо:

1. Спортивная площадка (зал)
2. Секундомеры
3. Барьеры
4. Эстафетные палочки
5. Стартовые колодки
6. Мячи (футбольные, набивные)
7. Тренажеры
8. Рулетка
9. Скамейка гимнастическая

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р.
6. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003 – 116с.
7. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. – 108с.
8. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с.
9. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике в спортивном зале, на стадионе или спортивной площадке на открытом воздухе

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся во время тренировки возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего учебно-тренировочные занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения обучающихся в Учреждении и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Перед занятием тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки и крепления всего спортивного оборудования.

Общие требования к технике безопасности включают в себя следующие пункты:

1. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных и вредных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- выполнение упражнений без разминки;
- при несоблюдении техники безопасности по легкой атлетике (травмирование рук, суставов, ушибы).

3. Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При ветреной погоде одеть легкую куртку и шапочку.

4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

5. В месте проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи.

6. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила легкой атлетики, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, личную гигиену.

Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий содержат следующее:

1. Перед началом занятий обучающиеся должны:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);

- внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий;

- не заходить в спортивный зал, не выходить на стадион без разрешения тренера-преподавателя;

- спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок зайти в спортивный зал, выйти на стадион;

- провести разминку под руководством тренера-преподавателя.

2. Во время занятий обучающиеся должны:

- правильно выполнять разминку с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке;

- во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку;

- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке;

- не выполнять упражнения, не предусмотренные тренером-преподавателем;

- соблюдать дисциплину и порядок на занятиях;

- не уходить с занятий без разрешения тренера-преподавателя.

3. По окончании занятия:

- уходить из спортивного зала, стадиона по команде тренера-преподавателя спокойно, не торопясь;

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- снять спортивную форму и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и рук с мылом.

Требования к безопасности в особых ситуациях:

- при плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в различных частях тела, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю; занятия продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря, оборудования;

- при получении травмы обучающийся немедленно должен сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение;

- при обнаружении очага пожара в спортивном зале или площадке немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю; прекратить занятия; при эвакуации четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику;

- при возникновении аварийной ситуации (буря, ураган, ливень, гроза) по указанию тренера-преподавателя быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или стадион.

